წესის დანართი №1

ფიზიკური ნორმატივების შეფასების სქემა

მამაკაცები

ნორმატივის სახეობა	ასაკობრივი ჯგუფი														
	I ასაკობრივი ჯგუფი (18–25 წ.)			II ასაკობრივი ჯგუფი (26–30 წ.)			III ასაკობრივი ჯგუფი (31–35 წ.)			IV ასაკობრივი ჯგუფი (36–40 წ.)			V ასაკობრივი ჯგუფი (41 წ. და ზევით)		
	საუკ.	კარგი	დამ.	საუკ.	კარგი	დამ.	საუკ.	კარგი	დამ.	საუკ.	კარგი	დამ.	საუკ.	კარგი	დამ.
ღერძზე მიზიდვა	10	8	6	8	6	4	6	4	3	4	2	1	2	1	0
პრესი	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	15	10	5
აზიდვა	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15	20	10	5
სირბილი 100 მეტრი	14.5	15	16	15	16	17	16	17	18	17	18	19	18	20	22
ბარიერების გადალახვა															

ქალები

ნორმატივის სახეობა	ასაკობრივი ჯგუფი														
	I ასაკობრივი ჯგუფი (18–25 წ.)			II ასაკობრივი ჯგუფი (26–30 წ.)			III ასაკობრივი ჯგუფი (31–35 წ.)			IV ასაკობრივი ჯგუფი (36–40 წ.)			V ასაკობრივი ჯგუფი (41 წ. და ზევით)		
	საუკ.	კარგი	დამ.	საუკ.	კარგი	დამ.	საუკ.	კარგი	დამ.	საუკ.	კარგი	დამ.	საუკ.	კარგი	დამ.
პრესი	20	18	16	18	16	14	16	14	12	14	12	10	12	10	5
აზიდვა	20	15	10	15	10	8	12	9	7	10	8	6	6	4	2
სირბილი 100 მეტრი	15	16	17	16	17	18	18	19	20	21	22	24	24	26	28
ბარიერების გადალახვა															